

# ウェルスポ通信

第6号 | 令和4年(2022)4月15日(金)



一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川  
〒296-0014 千葉県鴨川市太尾866-1  
TEL 04-7092-1114 FAX 04-7093-5112

# ロゲイニング

みなさんの住んでいる鴨川市は、人里と自然の距離が近く、海や山の遊び場に恵まれた土地。すごしやすい季節に、いつもの道からちょっと外れて、新しい鴨川を見つけに行こう！

# 鴨川探検にでかけよう

参加募集 **ウェルスポが5の挑戦状！！**

## 鴨川初夏ロゲ2022

自転車でもちめぐりゲーム！



地図とヒントを手に得点が設定されたポイントを探して市内をめぐり、できるだけ多くの得点を集めることを競います。自転車で市内の海辺や里山などをめぐり、制限時間内にかに多くの得点を稼げるか？

知力・体力がためされる“まちめぐりゲーム”にチャレンジだ！

●開催期間 2022年5月14日(土)～27日(金)

※好きな日を選んで参加

#成績上位者には賞品あり！



地図に記された写真の場所を探しに行く。お題と同じ写真を撮ったら得点ゲット！



時にはこんな階段も出現！？

みつける、ふれあう、ととのえる  
#ウェルkamoツアーズ

## 野草茶を楽しもう。



身近にあって気にとめることもない野草。じつは、いろいろなチカラを秘めています。里山をウォーキングしながら草花を探し、自生する場所や特徴を学び、座学で「野草茶」を淹れて味や香りを楽しみます。野草にまつわる古来の知恵を、鍼灸師でもあるこういち先生が伝授！

●催行日 ご希望に応じて催行

#他のツアーも実施中！



参加募集

## 鴨川どろリンピック2022

ふるさとの風景、棚田で泥んこ運動会！



江戸時代から質のよい米の産地として知られる鴨川。四季で美しく移り変わる棚田はふるさとの宝ものです。なかなか足を踏み入れることのない田んぼですが、“しろかき”をするこの季節に川代集落の全面協力で、泥んこまみれの運動会を開催します。やわらか〜い泥んこは思うより手ごわいぞ！！

●開催日 2022年4月29日(金・祝)

●会場 川代柿の木代棚田



## 子ども向け 放課後マルチスポーツ教室



開催場所と曜日が拡大！ 教室では月毎にテーマとなるスポーツの動きを加えた“遊び”にみんなで挑戦します。年少から小学6年生までを3つのクラスに分けて、年代に合わせた動きにチャレンジ！「運動は苦手だな」と思っている子も、“遊び”だから楽しく参加できます。4月より会場が3か所になりました。好きな場所でご参加いただけます。

#各会場 月4回 | ¥800~/回

\*クラス・参加回数により異なります。

#月曜日/旧大山小学校体育館 **NEW**

#金曜日/鴨川市文化体育館ほか

#土曜日/小湊さとうみ学校 **NEW**



## 親子向け 親子deマルチスポーツ教室



広い砂場や体育館で、親子で「運動遊び」にチャレンジ。きょうだいやおじいちゃんおばあちゃんとの参加も大歓迎です。5月から小湊さとうみ学校でも開催！

#月2回 | 無料

#第1土曜日/小湊さとうみ学校 **NEW**

#第3土曜日/鴨川令徳ビーチコート



## おとな向け ウェルkamo教室



自分のカラダを知り、コントロールする方法や、リラクゼーション、ケアの方法などを実践します。3人の講師がそれぞれの専門分野で行います。

#週1回 | ¥500/回

#水曜日(月4回)/鴨川市文化体育館ほか

## ウェルニヤン★しぽ



### 「学び」「集まり」「見つける」場 小湊さとうみ学校

#みんなの“交流の場”ができたよ！！

小湊さとうみ学校は、閉校になった小湊小学校の校舎やグラウンドを改修して、スポーツや文化活動などを行う合宿施設として整備されたけど、だれでも気軽に利用できる施設でもあるんだ。

#僕も行ってきたにゃ

屋外では小さな子がお父さんと遊んだり、小学生たちが鬼ごっこをしたり、グラウンドでサッカーや野球をしたりして、20人くらいが元気に遊んでいたよ。文化交流室では、友だち同士で宿題をしたり、お母さんに勉強を教えてもらったりしている子もいたにゃ。「雨が降っても子どもが屋内で過ごせるし、ここには地域の方や施設のスタッフがいるので安心です。」と話すお母さんもいたよ。

#施設のスタッフに利用のようすをきいたよ

「フットサルコートでは、3月に入って県内の小学3年生によるサッカー大会が開催されたり、多目的室は、語学研修の場として使われることもありましたね。また、体育館は、家族やグループでスポーツをするために利用される方が多いですよ。ちなみに、半面利用もでき、その場合は使用料が半額となります。無料で気軽に利用できる文化交流室などでは、パソコンで仕事をしたり、地域の方が手芸を楽しんだりしています。」

#文化交流室と談話室の市民の利用は無料

#フットサルコートや体育館などの市民の使用料は市外利用者の半額

●お問合せ 鴨川市スポーツ振興課  
☎04-7093-5111



4月からは  
ウェルスポの教室も  
はじまるよ！



遊ぶ子どもたちを眺めながらリモートワーク。WiFiも使える。

ほかにもさまざまな活動を行っています。詳しくは公式ウェブサイトへ





# ウェルスポ活動レポート



## みんなで一緒に運動遊びを楽しもう!

ウェルスポでは2021年度、鴨川市立の認定こども園(全6園)で計32回の出張運動教室を開催し、遊びを通して体を動かす楽しさを体験するプログラムを提供させていただきました。開催後の保護者の方々へのアンケートでは、**子どもの運動頻度が週4.2日から4.4日に、運動意欲が6.2点から6.9点(10点満点中)に上がった**との回答をいただきました(回答数113件の平均値)。

年少から小学生を対象にした**放課後マルチスポーツ教室**(週1回/2021年10月より週2回開催)では、参加してから「**外遊びをよくするようになった**」「**公園でも積極的にアスレチックなどに挑戦するようになった**」などの声や、**垂直跳びの成績が5カ月間で10cm伸びた子**や、**マラソン大会で1位を取りたいと自分自身でがんばれるようになった子**もいました。

子ども向け教室(放課後マルチスポーツ教室、親子deマルチスポーツ教室)は4月から開催場所と曜日が増えます。みなさんも楽しい“運動遊び”に参加してみませんか? (たまちゃんコーチ)



### こういち先生の 東洋医学ワンポイント 花粉症のかゆみに! 肩髀(けんぐう) 血海(けっかい)

寒い時期が終わって暖かくなり、花粉症の季節まっただ中ですね。くしゃみと鼻水が出て、目や鼻の粘膜がかゆくなる人も多いことでしょう。そんな“かゆみ”がある時に有効なツボです。しっかり指圧してあげましょう。

**# 肩髀**  
肩を水平に上げたときにできる凹んだところ

**# 血海**  
膝蓋骨内側の指三本分上



### #YouTubeチャンネル「ウェルスポ公式」

## 「たまちゃんねる」配信中!

トレーナーのたまちゃんがYouTubeチャンネル「ウェルスポ公式」で簡単にできるトレーニングを紹介しつづけます。ひとりで、家族で、Let's Try!!



## ウェルkamo健康コラム ⑥ パンデミック中に生まれた乳児の神経系の発達低下

最近、海外の健康に関する論文で少しショッキングな情報を目にしました。二〇二〇年三月十二月(新型コロナウイルスのパンデミック中)に生まれた二五五人の乳児を対象とした研究結果(※1)で、期間中に誕生した子どもの神経系や行動、社会性などの調査項目すべてで、期間前に生まれた子どもと比較して明らかな低下がみられたというものです。これらは生活環境(他者との接触、外出、外からの刺激の減少など)も関係するかもしれないとのことでした。必ずしもすべての子どもに当てはまるとは言えませんが、ここ数年で私たちの生活は人との接触、外からの刺激が劇的に減っています。子どもも事実なのです。

子どもの発達には、脳の中だけで起きていくわけではありません。言葉を話すことや、良いこと悪いことの判断などは、周囲とふれあうことで育まれます。多くの感覚の情報が脳に伝わり、神経が働き、自分の身体を動かすことができるようになります。子どもの発達は、突然別の段階に飛躍するのではなく、小さな段階を踏んでいきます。例えば、両手を使った運動ができるようになります。次に片手の動作ができるようになります。大きな動作ができるようになってから、細かい動作ができるようになります。このことからウェルスポでは、できるだけ多くの子どもにたくさん刺激と動きの体験ができるようにと、昨年度、鴨川市内のこども園での出張運動教室を開催しました。



※1 コロンビア大学の研究論文  
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2787479>

も園での出張運動教室を開催しました。子どもの一日、一時間は、発育の上ではタイムリを逃すことのできない重要な時間です。外出できない場合でも、自宅での体操遊びや親子でのスキンシップを取り入れてみてください。スポーツ庁では、毎日六〇分以上の遊びなどの身体活動を推奨しています。

一方で、不機嫌にみえる子ども(遊びに意欲がない、無気力、落ち着きがなく集中できない、イライラするなど)の中には、生活習慣の乱れや睡眠時間不足が原因の子も多いようです。運動をしようと、自律神経が整えられ、睡眠の質も上がることがわかっていきます。体を動かすのに最適な時間帯は、体温のリズムでピークとなる午後三時〜五時ごろ。しっかり遊んで、お腹を空かせてご飯を食べることができます。なかなか普段お子さんと一緒に体を動かすのが難しい方には、同じ時間帯で開催の**放課後マルチスポーツ教室**の活用もおすすめです。(ひとみ先生)

## 編集後記 あとちょっと!?

3月27日、千葉県サイクリング協会主催「南房総里山里海サイクリング」にウェルスポ・スタッフが参加してきました。スポーツ自転車に乗り慣れている人から、普段は事務仕事中心の人まで、まさに凸凹メンバーでの参加。HEGURI HUBを出発し、坂を下って千倉へ。海沿いを白浜に走り、長い登り坂が続く安房グリーンラインを越えて、再びHEGURI HUBに戻ってくる約65kmの行程。獲得標高は約700m。なかなか走りがいのあるコースです。「ノーマル」のスポーツ自転車初めてのメンバーにとっては大冒険だったようで……。サイクリストはゴールが近づくと、よく「あとちょっと」って励ますんですが、この「あとちょっと」ほど信じられないことばはありません(笑)。きっとメンバーはこのことばに翻弄されたことでしょう。(事務局 岡野大和)

### ロゲハン Rogaining Hunter

**#ロゲイニングハンター(ロゲハン)に挑戦!**  
ロゲイニングを気軽に楽しむことのできるウェブアプリ「ロゲイニングハンター」(ロゲハン)に挑戦してみよう! 設定されたチェックポイントをまわって得点をかせぐ、さまざまなテーマのミッションが続々登場! コンプリートするのはだれだ!? [rogahun.com/](http://rogahun.com/)

**#新しいアウトドアスポーツ「ロゲイニング」**  
地図とコンパスを手に、得点が設定されたチェックポイントをできるだけ多くめぐり、合計点数を競うフィールド・ゲーム「ロゲイニング」世界ではヨーロッパを中心に人気上昇中で世界選手権も開かれています。ゲーム感覚で、自転車などを使って楽しくまちをめぐる新しいアクティビティとして、いま注目されています。

### グループ向け ウェルkamo KIDS/BIZ

ウェルkamoKIDS(こども向け)・BIZ(働きざかり世代向け)はグループ向けにも提供しています。友だち同士、会社や仲間など、みんなで楽しくカラダを知り、カラダを動かしましょう。お気軽にお問い合わせください。  
●お問合せ ウェルネススポーツ鴨川 ☎04-7092-1114

公式ウェブサイト・SNSで情報発信中!!  
<https://wellspo.jp/>  
イベントやお知らせを詳しく案内。体あたり取材【ウェルニャンレポ】もお楽しみに!

@wellspo.jp @wellspo\_nyan  
ウェルニャンがつぶやくにゃ。フォローしてにゃん!

## ウェルスポスタッフ

**NEW FACE**  
**うえちゃん**  
| 上田祐太  
サイクルツーリズム担当  
はじめまして! 4月からウェルスポの一員になりました上田祐太です。ウェルスポでは、いろいろなことにトライして、地域に貢献できることを見つけていきたいと思っています! 最近一人暮らしを始めて、もの寂しさを感じているので、ご飯やお茶に誘っていただけるとうれしく思います(笑) 若干ホームシック気味な私ですが、精一杯がんばりたいと思いますので、どうぞよろしくお願いたします。  
#城西国際大学観光学部出身 #元軟式野球投手

**ひとみ先生** | 藤本瞳  
地域ウェルネス担当  
#よく眠れる春の睡眠BGMは天然のカエルの声

**こういち先生** | 小野幸一  
サイクルツーリズム担当  
地域おこし協力隊員  
#春茸狩り #山菜採り #芽吹きの季節

**たまちゃん** | 玉木涼祐  
地域ウェルネス担当  
地域おこし協力隊員  
#鴨川での活動範囲を広げています!  
#ストライクゾーンも広め

**あかねちゃん** | 高梨あかね  
地域ウェルネス担当  
#さくらもちよりはかは私のかしわもち

**りゅうじくん** | 市川隆司  
地域ウェルネス担当  
#暖かい日差しが眠気を誘います

**ゆりちゃん** | 窪田由利  
イベント・事務担当  
#筋力がなくて悩む今日この頃

**ルミちゃん** | 杉本ルミ子  
広報・プロモーション担当  
#田んぼの緑を眺めて食べるおにぎりサイコー!